

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan asupan protein, asupan Fe dan kadar hemoglobin dengan aktivitas fisik pada atlet putri di asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2019, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi rata-rata kadar hemoglobin atlet putri di asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2019 yaitu sebanyak 13,462 g/dL
2. Distribusi rata-rata aktivitas fisik pada atlet putri di asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2019 yaitu sebanyak 1,81
3. Distribusi rata-rata asupan protein pada atlet putri di asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2019 yaitu sebanyak 79,568 g.
4. Distribusi rata-rata asupan Fe pada atlet putri di asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2019 yaitu sebanyak 7,56 mg.
5. Tidak terdapatnya korelasi antara asupan protein dengan kadar hemoglobin pada atlet putri di asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2019 dengan $p\text{ value} > 0,05$
6. Tidak terdapatnya korelasi antara asupan Fe dengan kadar hemoglobin pada atlet putri di UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2019 dengan $p\text{-value} > 0,05$
7. Tidak terdapatnya korelasi antara asupan protein dengan aktivitas fisik pada atlet putri di asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2019 dengan $p\text{-value} > 0,05$
8. Tidak terdapatnya korelasi antara asupan Fe dengan aktivitas fisik pada atlet putri di UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2019 dengan $p\text{-value} > 0,05$

9. Adanya korelasi kadar hemoglobin dengan aktivitas fisik pada atlet putri di asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2019 dengan $p\text{-value} < 0,05$

6.2 Saran

1. Atlet Putri

Dengan adanya penelitian ini diharapkan atlet putri mengetahui pentingnya mengonsumsi asupan protein dan asupan zat besi untuk membantu penyerapan dan pembentukan sel darah merah bagi atlet putri di UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat.

2. Asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat

Diharapkan pada pihak asrama agar dapat mempertahankan kadar hemoglobin bagi atlet putri dan meningkatkan kadar hemoglobin atlet putri yang belum mencapai nilai normal. Meningkatkan pola makan yang mengandung Fe agar asupan Fe pada atlet putri dapat tercukupi dengan baik.

3. Pihak Puskesmas

Diharapkan memberdayakan petugas kesehatan agar memberikan promosi kesehatan atau edukasi mengenai asupan gizi kepada atlet putri untuk menghindari terjadinya anemia pada atlet putri.

4. Peneliti Lainnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya yang ingin meneliti variabel yang sama untuk variabel asupan Fe, ditambahkan dengan menanyakan tentang konsumsi suplemen Fe. Sedangkan untuk variabel lain dapat diteliti tentang asupan gizi selain protein dan Fe yang dapat meningkatkan kadar Hemoglobin dalam darah.